

RINGKASAN

Nyeri punggung bawah adalah nyeri di daerah lumbosakral tulang belakang yang meliputi jarak dari vertebra lumbar pertama ke tulang sakral pertama. Nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Menurut TCM nyeri punggung bawah dikenal sebagai lumbago (*Yao Tong*). Dari data anamnesa yang diperoleh diduga pasien memiliki keluhan nyeri punggung bawah karena terkena sindrom defisiensi *Yin* ginjal.

Pada studi kasus nyeri punggung bawah ini, pasien mendapatkan penanganan dengan menggunakan metode terapi pijat dan manipulasi titik akupresur serta pemberian herbal. Penatalaksanaan terapi pijat dan akupresur dalam 4 tahap dengan 12 kali terapi selama 40 menit setiap kali terapi. Terapi pijat dilakukan pada bagian punggung belakang dan tungkai bawah. Titik yang digunakan untuk akupresur adalah *Shenshu* (BL 23), *Dachangshu* (BL), *Wei Zhong* (BL 40), *Ci Liao* (BL 32), *Zhishi* (BL 52) dan *Taixi* (KI 3). Pada pemberian herbal berupa seduhan rimpang kencur sebanyak 15 gram yang diminum 2 kali sehari setelah makan masing-masing 50 ml.

Dari hasil studi kasus setelah menjalani 12 kali terapi menunjukkan perubahan pada keluhan utama pasien yaitu nyeri punggung bawah dari intensitas nyeri skala 5 menjadi skala 3. Pada keluhan tambahan juga menunjukkan keadaan yang lebih baik dan serta perubahan kondisi lidah pasien.

Kesimpulan : berdasarkan studi kasus yang dilakukan, nyeri punggung bawah dapat ditangani dengan metode terapi pijat dan manipulasi titik akupresur pada *Shenshu* (BL 23), *Dachangshu* (BL), *Wei Zhong* (BL 40), *Ci Liao* (BL 32), *Zhishi* (BL 52) dan *Taixi* (KI 3) serta pemberian terapi herbal berupa seduhan kencur (*Kaempferia galanga* Linn.). Hal ini dapat terlihat melalui pengamatan indikator keberhasilan yaitu penurunan intensitas nyeri, membaiknya keluhan tambahan dan perubahan kondisi lidah pasien.

Kata kunci : akupresur, herbal, *Kaempferia galanga* L., kencur, nyeri punggung bawah, pijat.